RECOVERY KERNEL

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]. [illegible] [illegible]

[illegible]

[illegible]. [illegible]. [illegible]

[illegible]. [illegible]. [illegible]

[illegible]

[illegible] **— drugs** [illegible]

[illegible]. [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible]. [illegible] [

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□ □□□□□□□ □□□□□□ — □□□□ □□□□□

□□□□□ □

□□□□□ □□□□□□: □□□ □□□□

□□□□□ □□□ · □□□□□□□ □□□ CO_2 · □□□□□□□□□□ □□□□□ · □□□□ □□□□□ · □□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□.

□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□. □□□ □□□□□ □□ □□ □□□□. □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□. □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□.

□□□□ □□□□□□□□□: □□□□□ □□□□□□ □□□□

□□□□□□□□□□ — □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ **aircraft** □□□□□ □□. □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□. □□□□ □□ □□□□.

□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□, □□□ □□□ □□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□. □ □□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□. □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□. □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□ □□□, □□□□ □□□ □□□ □□□, □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□.

□ □□□□□□ □□□. □ □□□□ □□□□□□□□ □□ — □□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□, □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□, □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□ □□. □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□.

□□□□-□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□

□□□□□	□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□	□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□
□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□	□□□□ □□□□□ □□□. □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□. □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□	□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ — □□, □□□□□, □□□□ — □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□□ □□.

	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (1000 [illegible]), [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

		□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□.

□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□, □□□□ □□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□. □ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ — □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□.

□□□□□□ □□□□□	□□ □□□□□□ □□□□□ □□	□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□
□□□□□ — □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□	□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□. □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□.	□□□□□ □□□□□□□□. □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□. □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□. □ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□. □ □ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□.
□□□□□□□□□ — □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□	□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□. □□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□.	□□□□□□. □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□. CO_2 □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□. □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□. □ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□.
□□□□□□□ — □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□	□□□□□□□ □□□□□. □□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□. □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□.	CO_2 □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□. □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□. □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□ — □□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□. □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □ □ □□□□□□□□ □□: □□□□□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□.
□□□□□ □□□□□ — □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□	□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□. □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□. □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□.	□□□□□□. CO_2 □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□. □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□. □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□. □□□□□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□□□. □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□

		□□□ □□.

□□□□□□□□/CO_2 □□□□□□□: □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□

□□□□□□□□□□ — □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□. □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□.

□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □.□□% □□□□□□ □□□□□□□□□□ (□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□) □□□ □□. □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ CO_2 □ □□□□□□ □□□□ □□□ □□. □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ — □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ — □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ CO_2 □□□□□ □□□ □□.

CO_2 □□□□	□ □□□□ □□□□□ □□□ □□?	□□□□ □□□□ □□□ □□□ □□
□□□–□□□ ppm (□□□□□□□ □□□□□□□ / □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□)	□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□. □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□. □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□. DJ □□□□□ □□□□ (□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□).	CO_2 □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□□.
□□□–□□□ ppm (□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□)	□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□. □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□.	□□□□ □□□□ □□: □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ — □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□. □□□□–□□□□ □□□□ □□: □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□ □□□□□ □□□□□. □ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□.
□□□□–□□□□ ppm (□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□ □□□□□)	□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□. □□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□. □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□. □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ condensation □□□□□.	□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□. □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□. □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□. □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□. □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□. □ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□ — □□ □□□ □□□ □□□ □□.
□□□□+ ppm (□□□□□□□□□ — □□□□□□ □□ □□□□)	□□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□, □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□. □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□. □ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□. □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□: □□

	[illegible]	[illegible]

[illegible]

[illegible]:

- [illegible] — [illegible] CO_2 [illegible].
- [illegible] — CO_2 [illegible].
- [illegible] — [illegible].
- [illegible] — CO_2 [illegible].
- [illegible], [illegible] CO_2 [illegible].
- [illegible] — [illegible], [illegible], [illegible]. [illegible] CO_2 [illegible].

[illegible]: **CO_2 + MDMA +** [illegible] **+** [illegible] **+** [illegible]. [illegible] **—** [illegible] **—** [illegible] **CO_2** [illegible]. [illegible], [illegible].

[illegible] [illegible]

[illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

		□□ □□□ □□□□□ □□□□□ □□.

'□□ □□□□□' □□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□. □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ — □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□. □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□, □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□.

- □□□□: □□□□ □□□□□□□ ___ □□□□□ □□□. □□□□: ___
- □□□□□□ (□□□□): ___ □□□□□. □□□□: ___
- □□□□□□ (□□□□□□□□): ___ □□□□□. □□□□: ___
- □□□□□□□ □□□□□□□: ___ □□□□□. □□□□: ___
- □□□□□□ □□□□□□: ___ □□□□□. □□□□: ___
- □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□: ___ □□□□□. □□□□: ___

□ □□□ □□□□□ □□□. □ □ □ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□. □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□.

[illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]: [illegible]

[illegible] — [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]. [illegible] [illegible] '[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]' [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].
[illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible] фарма[illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] MDMA [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible].
[illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (locomotion) [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] DJ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□chno, □□□□□-□□□□□-□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□. □□ **BPM** □□, □□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□.

□□□□□: □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□, □□□ □□□□ □□□ □□. □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□. □□□□□ □□□□□ **(**□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□□**)** □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□.

[illegible]: [illegible] и [illegible]

[illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible]: [illegible] [illegible], [illegible], BPM [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]. [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] — [illegible]: [illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]. [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] 'nervous bobbing' — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible]. [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] — [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] 6 — [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. formal [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

6.6 — [illegible]: [illegible], [illegible], [illegible]

[illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]: [illegible]-[illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

- [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] 8 — [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] BPM [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] BPM [illegible] [illegible] BPM [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] BPM [illegible] [illegible] [illegible] BPM [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

BPM [illegible]	[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible]–[illegible] [illegible]	[illegible]-[illegible], [illegible]&[illegible], [illegible], [illegible] [illegible], [illegible]	[illegible]way — [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]	[illegible] [illegible], [illegible]-[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] — [illegible], [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

		□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□. □□□□□□□□ □□□□□ □□□□-□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□. □□□□: □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□. □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□.	□□□□□□□□□□ □□□□□. □□□□ BPM □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□.	□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ — □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ — □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□.
□□□–□□□ □□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□, □□□□□□□□□□□□□□, EBM, □□□□	□□□□□□□□ □□□. □□□□□ □□ □□□□□□□ — □□□□□ □□ □ □□ □□□□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□ □ □□ □□□□□□□ □□□□ □□, □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□. □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□. □ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□□ □□ — □□□□□□ □□□□□□□ □□. □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□. □□□ BPM □□ □□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□.	□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□. □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□. □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□. □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ — □□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□. □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□.	□□□□□□ □.□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ — □ □□□□□□ □□ □□. □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□. □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ mini-stomp. □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ — □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□.
□□□–□□□ □□□□□□□	□□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□□, □□□□□□□□	□□&□□ □□□□□□: □ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ BPM □□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□. □□□□ □□□□□ 80 BPM (□□□-	□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□. □□□□ BPM □□ □ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□	□□□□-□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□. □□ □□□□-□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□-□□ — □□□□+ BPM □□□□□□□□□□□□□ □□□□-□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□

		□□□□□) □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ 160–180 □□ □□. □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□, □□ □□□□ (80 BPM) □□ □□□□. □□□□□ □□□□□□□: □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□ — □□□□□ □□□□□ □□ 0.75 □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□. □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□.	□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□. □□□-□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□. □□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□.	'□□□□□' □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□-□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□.

▒▒▒▒▒▒ ▒ — ▒▒▒▒: ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒

▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒.

▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒: ▒▒ ▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒ ▒▒ ▒▒: ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒, ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ (▒▒▒▒▒▒) ▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒.

▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒	▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒
'▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒.' ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒.	▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒: ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒. ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒, ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒.
▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒.' ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒ DJ ▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒.	▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒ ▒▒▒▒: ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒.

▒.▒ — ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒

▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒: ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒.

▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒: ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒: ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ **(▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒▒)**. ▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒.▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒.

▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ **(▒▒▒▒-▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒)**: ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ '▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒' ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] 6 — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible])

[illegible] — '[illegible] [illegible]' [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

'[illegible]' [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] '[illegible] [illegible]' [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□ □ — □□□□□□□ □□□□: □□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □ □□□□ □□

□□□□□□□□□□ — □□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□. □□ □□□ □□ □□ □□□□.

□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ BDNF, □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ (□□□□□□□□□□) □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□-□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□. □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ — □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ — □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□. □□□□□□ □ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□□ □□.

□□□□□□ □□□□	□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□	**cardiovascular** □□□□□□□	**Recovery Kernel** □□ □□□
□ □□□□□□ (□□□□□□)	□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□□□□, □□□□□ (□□□ □□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□), □□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□	□□□□□ — □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□. □□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□.	□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ актива□□. □□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ BDNF □□□ □□□ □□.
□□-□□□□□□ (□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□)	□□□□□□□ (□□□□□□□□ - □□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□), □□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□, пояс□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□ □□□□□ — □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□ □□□ □□□ □□ □□□□ □□□□ □□	□□□ □□□□□□□□□□ □□□□. □□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□ - □□□□□ □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□. □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□.
□ □□□□□□ (□□□□□□□)	□□□□□ (□□□□ □□□□), □□□□□□□□□□□□□ (□□□□□□□ □□), □□□□□□□ (□□□ □□□□□□□□□□), □□□□□□□□□ □□□ialis (□□□□□□ □□□□□□), □□□ □□□□□□□□□□	□□□+ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ — □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□	□□□ □□□□□□ □□ □□□: □□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□. □□ □□□□□□□□ □□□□□□ (□□□□□□□□□□ □□□□□ B) □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ — □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□. □□□□□□□□□□□□□□□

			□□□□□□□□ □□.
□□□□□ □□□□ (□□□□□□□ □□□□ □□□□□)	□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□ (□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□), □□□□□□□□□ (□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□), □□□□ □□□□□□□□□□□	□□□□□ — □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□□□□□. □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□. □ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□-□□-□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ — □□ □□□□□□□□ □□□□□□-□□□□ (cat-cow) □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ BPM □□.
□□□□ □□□□□ □□□□□ (□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□)	□□□□□□□□□□□□ (□□□□ □□□□ □□□□□□□), □□□□□□□□□□□□ (□□□□□□), □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□□□□	□□□□□ — □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□	□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□/□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□. □□□□□□□ □□□□. □□ □ □□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ — □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□.
□□□□ (□□□□□□ □□□□□□)	□□□□ (□□□□□□□□□□□□□ — □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□), □□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□	□□□□□ — □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□	□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□. □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□, □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□.

□.□ — □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible])	[illegible]–[illegible] [illegible]/[illegible] — [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible]. [illegible] [illegible].
[illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]	[illegible]–[illegible] [illegible]/[illegible]	[illegible] [illegible]. [illegible] [illegible].
[illegible]-[illegible], [illegible] [illegible]–[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible]–[illegible] [illegible]/[illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible].
[illegible] [illegible] [illegible]–[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]	[illegible]–[illegible] [illegible]/[illegible]	[illegible] [illegible], [illegible]. [illegible]-[illegible] [illegible] [illegible].
[illegible] [illegible] [illegible] - [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible], [illegible]	[illegible]–[illegible] [illegible]/[illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] HIIT. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□ □ — □□□□□□□□□□□ □□□□□□: □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□ □□

□□□□□□□□□□ — □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□. □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□.

□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□. □□ □□□□□□ □□□□□□ □□. □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□. □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□ □□ — □□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□, □□ □□□□ □ □□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ (□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□□).

□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□□□□ □□□ □□. □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□ □□:

□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□	□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□ □□	□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□ □□
□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□. □□□ □□□□ □□□□□ □□, □□□ □□□□ □□□□ □□□ □□, □□□ □□□□ □□□ □□□ □□ □□ □□□ □□□□□ □□ — □ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□. □ bệnh□□□□ □□□. □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□.	□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□BIC □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□. □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□-□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□. □ □□□□□ □□□□ □ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□.	□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□. □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ — □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□ □□. □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□.
□□□□□□□□□ □□□□□□□: □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□, □□□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□ □□□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□. □ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□ □□.	□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□. □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□ □□. □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ — □□□□□□ □□ □ □□□□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□.	□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□. □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□. □□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□. □ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□.

□.□ — □□□-□□□-□□□□□□□□: □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]:

- [illegible] [illegible]: [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□ □ + □

□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□ · □□□□□ □□□ · □□□□ □□□□□ · □ □□□□□ · □ □□□□□ · □□□□□ □□□ · □□□ □□□□ □□□□□

□□□□□ □□□□□□□□□ · □□□□□□□□□□ □□□□□□ · □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□□□ □□□□□□. □□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□.
□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□, □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□. □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□. □□□□□ □□□□□□ □□□□□.

□□□□□ □ — □□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□

□□□□□□□□□□ — □ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□ □□ □□ □□□ □□□ □□. □□□□□ □□□□.

□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□. □□ □□□ □□□□□□ □□□□□□, □□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□. □□□□□ □□□ □□□□□-□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□. □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□-□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□. □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□. □ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□ □□□ □□□□ □□□ BPM □□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□ □□□.

□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□: □□□□□□□□□ □□□□□□, □□ □□□ BPM □□□□□□□□ □□□ □□□ □□, □□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□□ □□, □□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□.

□.□ — □□□□ □□□ □□□ □□□□□□□□

□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□ □□. □□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ - □□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□.

□ □□□□□□□□□□ □□□□□□

□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ · □□□□ □□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□

□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□	□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□
□□□□□□□ □ — □□□□□□: □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□. □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□. □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□. □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ (□□□□ □□□□). □ □□□□ □□□□□□□ □□, □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□. □□□□□□□ □ — □□□□□: □□□□□□ □□□□. □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□. □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□. □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□. □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□. □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□. □□□□□□□ □ — □□□□□: □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□. □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□. □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□. □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□. □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□. □□□□□□□ □ — □□□□□: □□□□□ □□□□□□□□□-□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□ □□□□ (□□□□ □□□□□□ (□□ □□□□ □□□□□□). □ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□ - □□□□□ □□□□□□□□ □□ □ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□.

□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□: □□□□□ □□□□□□□□ □□ □ □□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□. □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□ — □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□. □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□: □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□. □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□. □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□.

□□□□□□ / □□□□□□-□□□□ □□□□□

□□□□□□ / □□□□□□ □□□□□ (Shoulder Groove) □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□

□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□. □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□. □□□□ □□□□□□□ □□. □ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□-□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ — □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□, □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□. □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□.

- [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].
- [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] (illegible illegible illegible illegible)

illegible illegible illegible illegible illegible illegible illegible — illegible illegible illegible illegible illegible

illegible illegible illegible illegible illegible illegible illegible

□.□ — □□□□□□ □□□□□□□□

□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□: □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□-□□□□ □□□□□□□, □□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□. □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□. □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□.

□□□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□□□ / □□□	**BPM** / □□□□□ □□□
□□□□□□ □□□□□	□ □□ □□□. □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□. □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□. □□□□□: □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□, □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□. □□□□□: □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□. □□□□□ □ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ — □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□. □□□□□ □□□□□: □ □□□□□□ □□□□.□	□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□-□□□□□. □□ □□□□□□ □□□□□-□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ — □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□. □□ □□□□□□□ universal □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□.	□□-□□□□ □□□□□□□. □□□□-□□□□, □□□□□□ □□□□□, □□□□. □□□□□□ □□□□□□□□ (□□□□+) □□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ — □□ □ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□.		□□□□□ □□□□□□	□□ □□□□□□□ □□□□□. □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ (□ □□□□□□). □□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□. □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ (□ □□□□□□□). □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□. □□□□□□□□ □□□□□ □ □□ □□ □□□□□□-□□□□□□□-□□□□ □□□□□□□ — □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□.	□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□-□□□□. □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□. □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□. □ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ — □□□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□.	□□-□□□□ □□□□□□□. □□□□-□□□□, □□□□□-□□□□□□ □□&□□. □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□-□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ — □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□.
□□□□□□	□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□. □□□□-□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□. □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□	□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□ □□-□□. □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□. □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□	□□□□□□ □□□□□□□ — □□□□□ □□□□□□□□-□□□□□□□□□ □□. □□ □□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□

	□□□□□ □□□□□ — □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□. □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ — □□□□□ □□□□ □□□□ □□. □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□. □□□□□ □ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□-□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□. □□□□□□□: □ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□. □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□. □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□.	□□□□□□□□□□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□.	□□□□□□□□□□ □□□□ □□. □□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□.
□□□□□□	□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□. □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ — □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□. □□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□, □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□. □□□□, □□□□□□, □□□□□□□, □□□□, □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□.	□□□□ □□□□ □□□□ □□□□, □□□□□-□□□□□ □□□□□□. □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□, □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□. □□□□□□ □ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□.	□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ — □□-□□□□ □□□□□□□. □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□. □□□□ (□□□□□ □□□□□ □□□□) □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□.
□□□□□□□	□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□. □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□. □□□□□ □, □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□. □ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□: (□) □□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□, (□) □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□, (□) □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□. □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □ □□% □□□□ □□□□□ □□ — □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□. □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□. □□ '□ □□□□□□□□□□' □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□.	□□-□□□□ □□□□□□□. □□□□, □□&□□, □□□□ □□□□ □□□□□□□□. □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□. □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□ □□. □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □ □□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□.

	□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ accompagne □□□ □□.		
□□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□ □□□□□ Men Without Hats □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ — □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□, □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□, □□ □□□□□□□□□ □□□□□-□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□. □□□□□□□□ □□□□□□□□□□: □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□. □□□□□ □□□□□□. □□□□ □□□□□□□. □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□. □ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□.	□□□□ □□□□, □□□□□-□□□□□. □ □□□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□. □□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□.	□□□□-□□□ □□□□□□□. □□□□□ □□□□, □□□□□□-□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□. □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□. □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□, □□ □□□□□ □□□□□□□ □□.

□□□□□□□□□□□□□

□.□ — □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□. □□□□-□□□□, □□&□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□. □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ — □□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□.

□□□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□□	□□□□□□ / □□□□□□□	**BPM / □□□□**
□□□□□□□ □□□□	□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□. □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ — □□□□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ — □□□□□□□ □□□□□□ □□. □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□. □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□. □□□□□□ □□ □ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□. □□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□.	□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□-□□□□, □□ □□□□□ □□□□□ II (□□□□□) □□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□. □ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□. □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□. □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□ — □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□.	□□-□□□□ □□□□□□□. □□□□-□□□□, □□□□□-□□□□□□ □□&□□. □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□. □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□.
□□□□	□□ □□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□. □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ — □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□. □ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ (□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □ □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□). □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□. □□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□.	□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□-□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□. □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ — □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□, □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□-□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□. □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□.	□□-□□□□ □□□□□□□. □□□□-□□□□, □□□□□□□□□, □□□&□□. □ □□□□□□□□□ □□□□□□, □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□ — □□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□, □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□.

[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible]

	□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□. □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□. □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ — □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□, □□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□.	□□□□ '□□□□□ □□□□□ □ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□.	□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□. □□□□□□□ □□□□ □□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□, □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□.
□ □□□□□□□□□	□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ (□□□□□□ □□□□□). □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ (□□□□□□ □□□□□). □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□. □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□. □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□. □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□. □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□. □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□. □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□. □□□□□ □□□□ □□□□□. □□□□□ □□□□ □□□□□. □□□□□ □□□□ □□□□□□□. □□□□□□ □□□□□□. □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□. □□□□□□□□□□□□ □□□□.	□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□. □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□-□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□. □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□. □ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□. □□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□.	□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ — □□□□ □□□□. □□-□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□. □ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□-□□□□□□□□□□□ □□ — □□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□. □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□.

▒.▒ — ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ (▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ - ▒▒▒▒▒▒▒▒▒)

▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ — ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒-▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒▒ ▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒.

▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒	▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒	▒▒▒▒▒▒ / ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒	**BPM / ▒▒▒▒**
▒ ▒▒▒▒▒	▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒, ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒.	▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ '▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒' (▒▒▒▒▒) ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒-▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒.	▒▒-▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒-▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒, ▒▒&▒▒. ▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ - ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒.
▒▒▒▒ ▒▒▒▒	▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒: ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ — ▒▒▒▒▒▒ ▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒.	▒▒▒▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ '▒▒▒▒▒▒▒▒'▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ — ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒-▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒.	▒▒-▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒-▒▒▒▒, ▒▒&▒▒, ▒▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒/▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒.
▒▒▒▒▒▒	▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ (▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒	▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ('▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒'), ▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ SNL ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒	▒▒▒▒-▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒

	[illegible] [illegible]). [illegible] [illegible] [illegible]

□.□ — □□□□□□ □□□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□ □ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□. □□□□□□□, □□umbia, □□□□□□□□ue, □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□. □ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ — □□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□.

□□□□□□ / □□□□□	□ □□□□□□□ □□□□□	□□ □□□□-□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□	**BPM □□□□□□**
□□□□□□□ □□□□□	□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□. □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □ □□, □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □ □□, □□□□□□□□□□□□ □□□□. □□ □□□□□□ □□. □□□□□□: □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□. □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□. □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□.	□□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□: □□□□□-□□□□□-□□□□□-□□□□□, □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□. □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□. □ □□□□□□□ □ □□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□.	□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□□□ (□□-□□□□ □□□□□□□) □□□□ □□&□□ □□□□ □□□□-□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□. □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□-□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□.	□□-□□□□ □□□□□□□. □□□□□□□□, □□□□□ □□□□-□□□□, □□□&□□. □□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□ — □□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□ □□.
□□□□□□ □□□□□□	□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□ □ □□□□□□ □□.	□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □ □□□□-□ □□□□ □□□□□	□□□□-□□□□ □□□□□□□ (□□□□□□□□□□) —

	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (□), [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (□), [illegible] [illegible] [illegible] (□), [illegible] (□). [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (□), [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (□), [illegible] [illegible] [illegible] (□), [illegible] (□). □ [illegible] □ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] □ [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

□.□ — □ □□□□□

□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□

□□□□□ □ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□ □□, □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□. □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□. □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□. □□□ □□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□.

□□□ □□□□□	□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ □□	□□□□□□□□
□□□□ □□ □□ □□□ □□□. □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□. □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□□. □□□□□□ □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□□ (□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□) — □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□: □□□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□ □□, □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□ □□. □□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□□ □□.	□□□□: □□□□□ □□□□ □□ □ □□□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□, □□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□. □□□ formal dance □□□ 'spotting' □□□□□□□□ □□□ □□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□. □□□□ □□□□ spotted □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□. unspotted □□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□ □□. □□□□□□□□: □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ — □□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□, □□□□□ □□□□□□, □□□□. □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□. □□ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□ □□□ □□.	□□□□ □□□□□: □□□ □□□□□□. □□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□. □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□. □□□□ □□□□□: □□□ □□□□□□. □□□□□□□□□□. □□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□□□□□□ □□□ — □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □ — □□□ □□□□ □□□□□□□ □□□ □ □□ □□□□. □□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□□□□. □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□. □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□. □□□□□□□-□□□□□□ □□□□□: □□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□ □□, □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□. □□□□□□□, □□□□□□, □□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□.

□□□□□□ □□□□□ □□□□□: □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□. □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□. □□□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□ □□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□□□□. □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ — □□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□.

□.□ — □□□□□□ □□□ □□□□□□: □□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□□□

□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□□□-□□□□□□□ — □□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ (□□□□) □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□.

□□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□-□□□□-□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□, □□ □□□□□□□□

[illegible] [illegible] [illegible] LGBTQ+ [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible]

Ω ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒

▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒

▒▒▒▒▒▒▒ ▒.▒ — ▒.▒▒

▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ · ▒▒▒▒ · ▒▒-▒▒▒▒▒▒ · ▒▒▒▒▒-▒▒▒▒▒▒ · ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ (▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒) · ▒▒▒▒▒▒▒ · ▒▒▒▒▒▒▒ · ▒▒▒▒▒ · ▒▒▒▒▒▒▒▒

▒▒▒▒▒ · ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ · Ω ▒▒▒▒▒▒▒▒ · Ω ▒▒▒▒▒▒▒▒

Ω ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ Ω ▒▒.

▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ Ω ▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒.

▒▒▒▒▒ ▒.▒ — ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ Ω ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒

Ω ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒.

▒▒▒▒▒▒ ▒.▒ ▒▒ ▒.▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ — ▒▒ ▒▒▒▒-▒▒▒▒, ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒&▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ — Ω ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒. ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒.

▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒

▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒

▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ Ω ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒. ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒. '▒▒▒▒▒▒' Ω ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ — ▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ Ω ▒▒▒▒▒▒ ▒▒.

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]: [illegible]

[illegible] [illegible], [illegible] - [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] **EDM** [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [

▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒	▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒	▒▒-▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒
▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒: ▒▒▒▒ ▒: ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ (▒▒▒▒) — ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ 'X' ▒▒▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒: ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ — ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒: ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ (▒▒▒▒) — 'X' ▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒: ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ — ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ 'X' ▒▒▒▒▒ ▒▒.	▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒, ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ X ▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒. X ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒.	X-▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ T-▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. T-▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. X-▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒.

▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ (▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ / ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒)

▒▒▒▒▒▒ ▒.▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒-▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒ ▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒.

▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒	▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒-▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒
▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ (▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒) ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒-▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒: ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒.	▒▒▒▒-▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ — ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒-▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒▒▒: ▒▒▒▒-▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ athletic ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ — ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒.

▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ **BPM** ▒▒▒▒▒▒**:** ▒▒▒▒–▒▒▒▒ **BPM.** ▒▒-▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒-▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒-▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ **BPM** ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ **—** ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒**.**

▒▒▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒

▒▒▒▒▒▒▒ / ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ — ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒-▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒

[illegible] в в DnB [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (от [illegible]M [illegible]), [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (2021–2023 [illegible]M). [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible]	[illegible]	[illegible] / [illegible] [illegible]	[illegible] [illegible]
[illegible] [illegible]	[illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (2021-[illegible] [illegible] [illegible]), [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] (2021-[illegible] [illegible] [illegible]). [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

	□□□□ □□□□ □□□□□, □□□□□□ □□□-□□□□□□ □□□ □□, □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□, □□□ □□□ □□□□ □□□ □□. □□ □□□□□ □□. □□ □□□□□□ □□. □□ □□□□□□□□□□ □□□□, □□ □□□□ □□□□□□ (low frequencies) □□ □□□□□□ □□. □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□, □□□□□□□ □□□ □□□□ □□□□□ □□□-□□□□ □□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□□ □□□ □□.	□□□□□□□□ □□ □□□□□□□-□□□□ □□□□□ □□□□□ □□. □□□□□□ □□-□□□ □□□□ □□ □□□□ □□.	
□□□-□□□□	□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□ □□□ □□. □□ □□□□ □□□ □□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□ — □□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□, □□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□□□, □□□□□□□□ □□□□□ □□□ — □ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□ □□. □□□-□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□ □□□. □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□ □□ □□□ □□□□□□□, □□□-□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□.	□□□□ □□□ DnB □□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□-□□□ □□□ □□□□ □□□□□□ □□□-□□-□-□□□□□ □□□□□□ □□□ □□ □□□□□□ □□□□□□, □□□□□□ □□□ □□□ □□. □ □□□-□□□□ □ □□ □□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□.	□□□□□□ □□□ □□□. □□□□ □□□ □□ □□□□ — □□□□□□ □□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□ □□□ □□□□□.

□□□□□□□ □□□□ □□□□□□

□□□□ □□ □□□□□ / □□□□□□□□□ □□□□□□□ — □□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ — '□□□□' □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□.

□□□□ □□□□□ — □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□-□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ — □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□

□□□□□□□□□□□□ — □□ □□□□□ □□. □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□.

□□□□□□□ □ □□□□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□ □□. □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□ (□□□□–□□□□ □□□□□□□) □□, □□□□ □□□□□□□ □□□□□-□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ (high-intensity interval training) □□ □□□□□□□□□□□□ □□. □□ □□□□□□□□ □□□□□, □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□ — □□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □icks □□ □□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□ □□□□ □□.

□□□□□	□□□□□□□	□□□□□□□ □□□□□□
□□□□□□□ □□кен	□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□. □□□□□ □□□□-□□□□□ □□□□ □□: □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□, □□□□□ □ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□. □□□□□ □□□□ □□: □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□, □□□□ □□□□□ □□ □□ □□ □□□□□. □□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□. □□□□□□ □□□□□□: □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□□□□. □□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□ □□, □□□□□□□□ □□□□□. □□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□, □□□□□□□ □□ □□□□□□ □□, □□ □□□□□ □□□□ □□, □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□ □□.	□□□□□ □□□□: □□□□□□□ □□□□□□□□□□, □□□□□□□□□□ □□□□□□ — □□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□. □□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□. □□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□. □□□□□□□ □□□□□□: □□□□ BPM □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□ □□. □□□□ BPM □□ □□ □□□□□□□□□ □□□□□□ □□. □□□□ BPM □□ □□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□ □□. □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□.
□□□□□□□□□□ □□□□□□□ (□□□□ □icks)	□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□. □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□ □□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□□. □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□ □□ — □□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□. □□□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□ □□□□□□-□□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□ □□.	□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□ — □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □ □□□□□□-□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□. □□ □□□□□ □□□□□□□ □ □□□□, □□ □□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□ □□. □□□□: □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □icking leg □□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ (□□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□). □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□□□□ □□. □□□□□ □□□□□□ □□.

■■ - ■■■■■ ■■■■■■■■■	■■■■■■■ ■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■. ■■■■■ ■■■■■■■■ (■■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■-■■■■■■ ■■■■■■■■■/■■■■ ■■) ■■ ■■■■■■■ ■■■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■■- ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■ ■■. ■■■■■■ ■■■■■: ■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■ ■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■ ■■ — ■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■.	■■■ ■■■■■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■ — ■■■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■■■ (■■■■■ ■■, ■■■■■■ ■■■■■■■, ■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■) ■■■ ■■■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■. ■■ ■■■■■■■■■■■■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■■ ■■ ■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■ ■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■ ■■■. ■■ ■■ ■■■■■■■ ■■■■■■ ■■, ■■ ■■ ■■■■■■■■■ ■■ ■■ ■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■ ■■.

■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■: ■■ ■■■ ■■■■■ ■■■■■■■ ■■ ■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■ ■■**,** ■■ ■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■ ■■**:** ■■■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■■■ **(**■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■■■ ■■**), calf** ■■■■ **quad** ■■■■■■-■■ **(**■■■■■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■■ ■■ ■■■■■■■■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■**),** ■■■■ ■■■■■■■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■■■ **(**■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■**). Recovery Kernel** ■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■**.**

■■■■■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■■■■

■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■-■■■■■, ■■■■■■■■■■■■■■-■■■■■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■-■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■

■■■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■■■■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■■■■ ■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■. ■■■■■ ■■■■, ■■■■-■■■■■ ■■■■, ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■■■■■, ■■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■■■■■■■■■■■ — ■ ■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■.

■■■■■■■ ■■■■■	■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■■■	■■■■■■■■■ ■■ ■■■■■ ■■ ■■■■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■ ■■	■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■■■■■
■■■■■■ ■■■■	■■■■■■■■ ■■■■■■■■ (■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■ ■■■■■■ ■■■■■ ■■■■ ■■■■■■■ ■■■■): ■■■■■■■■ ■■■■■ ■■■■■ ■■■■ — ■■■■	■■■■ ■■■■■■. ■■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■■. ■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■■■■ ■■■■■■■ ■■■■■. ■■■■■■ ■■■■ ■	■■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■■■ ■■■■■■ ■■■■■■ — ■■■■■ ■■ ■■■■■■■■■■ ■■■■■

	[illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible].
[illegible]	[illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible]) [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	LFO ([illegible] [illegible] [illegible]) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].
[illegible]	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

	□□□. □□□□□ □□□□□ (□□□ □□□ □□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□), □□□□ □□□□□□□□ (□□□□□, □□□□□□□□□), □□□ □□□ □□□□ □□□ □□□□ □□□□□□□□. □□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□-□□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□ □□□□.	□□.	

Я слышал, как звучал космос: наш диалект на языке звёзд длиной в жизнь

Первый полет Дмитрия**thern** Константинович Константинов — человек-легенда; Константинович Константинов — Константинович Константинович-человек

Константинович — человек, который всю жизнь был на стыке наук и искусств. Он родился в Ленинграде, учился на физтехе, а потом ушел в джаз. Звучит странно, но для него это было абсолютно логично.

Первый полет Дмитрия Константинова состоялся в 1978 году. Экипаж DNA в составе командира Ивана Ивановича Иванова, бортинженера Дмитрия Константиновича Константинова и бортинженера Сергея Сергеевича Сергеева. Константинов взял с собой в космос не только научное оборудование, но и свой саксофон. Официально — для психологической разгрузки экипажа. Неофициально — потому что не мог иначе. Он играл в невесомости, и его музыка стала частью научной программы, хотя в отчетах об этом не написано ни слова.

Когда Константинов вернулся на Землю, коллеги спрашивали его: как звучит космос? Он отвечал (percussive) так. Космос не звучит — он молчит оглушительно. Но если очень долго слушать, начинаешь различать ритмы. Я записывал импульсы пульсаров и пытался сыграть их на саксофоне. Получался полный бред. Но иногда — очень редко — получалось что-то, от чего мурашки шли по коже.

Инструмент	Что именно записывал	Что получилось на выходе
Магнитофон «Маяк-202»	Фоновый шум корабля, голоса, случайные звуки	Часовая запись, в которой почти ничего не слышно, кроме гула. Но на 47-й минуте кто-то уронил ложку, и это — лучший момент всего полета.
Саксофон Selmer	Импульсы пульсаров, переведенные в ноты	Джазовые импровизации, которые Константинов назвал «Пульсар-блюз». Ноты были записаны, но не сохранились — часть пленки размагнитилась.
Фотоаппарат «Зенит»	Виды Земли, туманности, звездное небо	Альбом «Космос глазами музыканта» — 120 снимков, которые Константинов показывал на каждой встрече. Он говорил, что это его настоящий отчет.

[illegible]	[illegible]	[illegible]

[illegible]: [illegible]

[illegible] 8.8 — [illegible]

[illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

	[illegible], [illegible]. THE SWAY: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]: [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [

▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒.	▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒. ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ (▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒) ▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ - ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒ ▒ ▒▒▒▒▒. ▒ ▒▒▒▒▒▒: ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ - ▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒. ▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒.	▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒. ▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒.

▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒: ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒, ▒▒▒▒, ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒, ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒ — ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒. ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ — ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒.

▒▒▒▒: ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒, ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒ — ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒, ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒. ▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒.

▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒

▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ — ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒. ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒.

▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒, ▒▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒:

1. ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒. ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒? ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒. ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ (▒▒▒▒▒▒▒▒) ▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ (▒▒▒▒▒▒▒▒).
2. ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒? ▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ (▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒). ▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ (▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒).
3. ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒. ▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒, ▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒.
4. ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒ ▒▒▒▒. ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒ — ▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒▒ ▒▒. ▒▒▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒ ▒▒▒▒▒▒ ▒▒▒

[illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

5. [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]: [illegible]

[illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible] [illegible] [illegible] [

[illegible]: [illegible] [illegible]

> [illegible] — [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

[illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].		[illegible] [illegible] [illegible].
[illegible] [illegible]: [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] '[illegible] [illegible]' [illegible] — [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].	[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]-[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

6. [illegible]

[illegible] [illegible]

*[illegible] — [illegible] [illegible] [illegible]

□□□□□□□□ MDMA □□□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□□□ □□□□ □□ □□□□. □ □□□□□□□□□□□□□ □ □□□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□□ □□□□□□□, □□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□□, □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□ □□ — □□□□□□, □□□□□□, □□□□, □□□□□□, □□□□□□□ □□□□□.

□□□□□□□□ □□-□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□□□□□□ □□. □□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□□ □□□□ □□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ □□ □□. □□□□ □□□□□□□ □□ □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□ □ □□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□ □□ □□□□□□ □□□□□□ □□. □ фарма□□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□. □□ □□ □□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□ □□□□□□ □□ □□ □□.

BPM □□□□□. □□ □□□□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□ □□ □□□□□. □□□□ □□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□. □□□□ □□□□□ □□□□□. □□□□□□ □□□□□□ □□□□□□□ □□. □□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□ □□ □□ □□□□□ □□□□□ □□□□ □□.

— — —

□ □□□□□□□ □□□□□□ □□□□ □□□□□

□□□ □□□□: □□□□□□□ □□□□ · □□□□□□□□□ · □□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□ · □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□

□□□□□□□ □□□□□□ □□ □□□□□□ □□. □□□□□ □□□□□ □□□□ □□□□ □□□□ □□□□□.